



## Le Petit livre de l'EFT



**Télécharger**



**Lire En Ligne**

[Click here](#) if your download doesn't start automatically

# Le Petit livre de l'EFT

*Maria ANNELL, Yvette URGUETTE, Catherine DI CRISTOFANO, Caroline DE MEEUS, Noëlle CASSAN, Anne-Marie BOMPART, Carine BARCO, Jean-Michel GURRET*

**Le Petit livre de l'EFT** Maria ANNELL, Yvette URGUETTE, Catherine DI CRISTOFANO, Caroline DE MEEUS, Noëlle CASSAN, Anne-Marie BOMPART, Carine BARCO, Jean-Michel GURRET

 [Télécharger Le Petit livre de l'EFT ...pdf](#)

 [Lire en ligne Le Petit livre de l'EFT ...pdf](#)

**Téléchargez et lisez en ligne Le Petit livre de l'EFT Maria ANNELL, Yvette URGUETTE, Catherine DI CRISTOFANO, Caroline DE MEEUS, Noëlle CASSAN, Anne-Marie BOMPART, Carine BARCO, Jean-Michel GURRET**

---

160 pages

Présentation de l'éditeur

L'EFT est une thérapie simple et au succès croissant dans le cadre des pratiques de développement personnel. Créée par Gary Craig aux Etats-Unis dans les années 1990, elle contribue à soigner un grand nombre de souffrances émotionnelles ou physiques : peurs et phobies, traumatismes et anxiété, addictions et insomnie, fibromyalgie et douleurs articulaires...

Cette technique est basée sur la théorie que les émotions négatives proviennent de dysfonctionnements au sein de l'énergie corporelle : souvent comparée à une méthode d'acupuncture sans aiguilles, l'EFT associe des tapotements sur les points de méridiens spécifiques et des techniques de suggestion et de pensée positive. L'objectif : se libérer de ses tensions émotionnelles pour retrouver l'équilibre et démarrer sur de nouvelles bases.

Le grand avantage de cette méthode ? Simple, sûre et efficace, on peut également la pratiquer sur soi et s'y former à la maison pour s'auto-traiter ou soigner ses proches. D'où l'immense intérêt de ce livre, qui permettra au plus grand nombre de s'initier à cette pratique de bien-être chez soi, afin de pouvoir la pratiquer sur soi-même ou sur ses proches. Avec succès ! Biographie de l'auteur

Jean-Michel Gurrett est psychothérapeute et consulte en libéral. Il a également une expérience en institution psychiatrique. Il est praticien, formateur et superviseur certifié en EFT (Emotional Freedom Techniques). Il est l'auteur de plusieurs livres sur l'EFT et donne régulièrement des conférences sur ce thème. Jean-Michel Gurrett contribue largement au développement de cette technique en France et dans le monde et notamment lors de missions humanitaires en Haïti.

Download and Read Online Le Petit livre de l'EFT Maria ANNELL, Yvette URGUETTE, Catherine DI CRISTOFANO, Caroline DE MEEUS, Noëlle CASSAN, Anne-Marie BOMPART, Carine BARCO, Jean-Michel GURRET #CLNZH0XMWA3

Lire Le Petit livre de l'EFT par Maria ANNELL, Yvette URGUETTE, Catherine DI CRISTOFANO, Caroline DE MEEUS, Noëlle CASSAN, Anne-Marie BOMPART, Carine BARCO, Jean-Michel GURRET pour ebook en ligneLe Petit livre de l'EFT par Maria ANNELL, Yvette URGUETTE, Catherine DI CRISTOFANO, Caroline DE MEEUS, Noëlle CASSAN, Anne-Marie BOMPART, Carine BARCO, Jean-Michel GURRET Téléchargement gratuit de PDF, livres audio, livres à lire, bons livres à lire, livres bon marché, bons livres, livres en ligne, livres en ligne, revues de livres epub, lecture de livres en ligne, livres à lire en ligne, bibliothèque en ligne, bons livres à lire, PDF Les meilleurs livres à lire, les meilleurs livres pour lire les livres Le Petit livre de l'EFT par Maria ANNELL, Yvette URGUETTE, Catherine DI CRISTOFANO, Caroline DE MEEUS, Noëlle CASSAN, Anne-Marie BOMPART, Carine BARCO, Jean-Michel GURRET à lire en ligne.Online Le Petit livre de l'EFT par Maria ANNELL, Yvette URGUETTE, Catherine DI CRISTOFANO, Caroline DE MEEUS, Noëlle CASSAN, Anne-Marie BOMPART, Carine BARCO, Jean-Michel GURRET ebook Téléchargement PDFLe Petit livre de l'EFT par Maria ANNELL, Yvette URGUETTE, Catherine DI CRISTOFANO, Caroline DE MEEUS, Noëlle CASSAN, Anne-Marie BOMPART, Carine BARCO, Jean-Michel GURRET DocLe Petit livre de l'EFT par Maria ANNELL, Yvette URGUETTE, Catherine DI CRISTOFANO, Caroline DE MEEUS, Noëlle CASSAN, Anne-Marie BOMPART, Carine BARCO, Jean-Michel GURRET MobipocketLe Petit livre de l'EFT par Maria ANNELL, Yvette URGUETTE, Catherine DI CRISTOFANO, Caroline DE MEEUS, Noëlle CASSAN, Anne-Marie BOMPART, Carine BARCO, Jean-Michel GURRET EPub  
**CLNZH0XMWA3CLNZH0XMWA3CLNZH0XMWA3**